

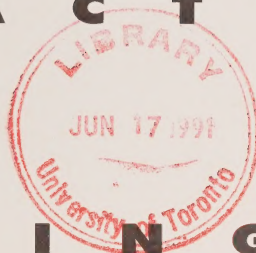
CA20N
TO
-Z028

Government
Publications

Ontario



A C T I V E



L I V I N G



F O R T H E



F U N O F I T

ACTIVE LIVING

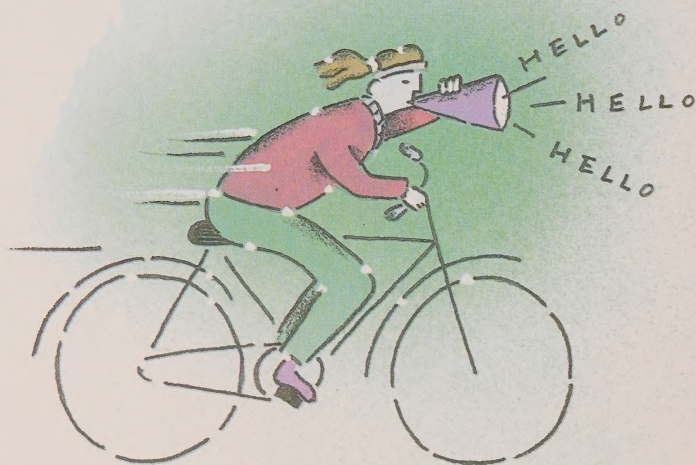
Active Living is an integrated approach to improving your health, your relationships and your community. It is a way of thinking, acting and feeling that can help you increase your energy levels, your vitality, your self-confidence and your sense of personal worth.

Best of all, it can help you add more fun to your life!

Active Living includes a new and broader concept of physical fitness. Walking, jogging, swimming, riding a bicycle – these and many other

common activities, when done properly, can help you become physically fit, healthier and happier.

This handy guide can help you take an important step toward Active Living by showing you how to safely become more physically active. It shows you how to create a simple program of daily activity that is right for you. No matter where you are starting from, you can create your own fitness lifestyle, based on your interests, your desires and your abilities.



THE IMPORTANCE OF BEING ACTIVE

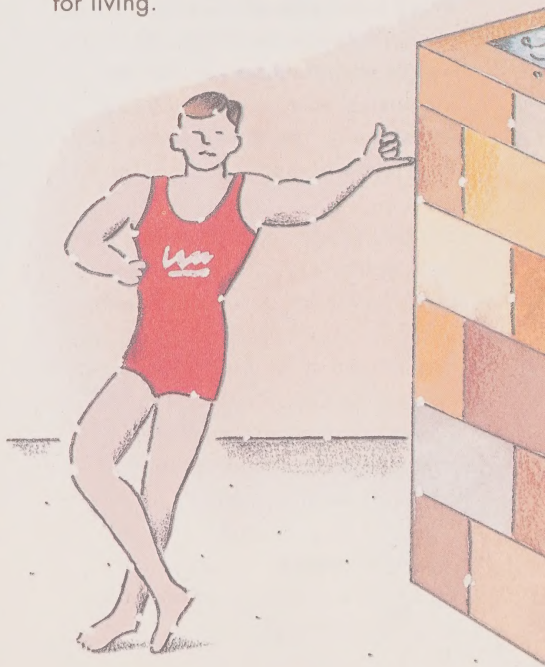


Being active provides numerous benefits, allowing us to continue our favourite activities and take up new ones as our fitness level increases. It also provides the stamina and energy needed to face the unexpected and often stressful situations that occur in everyone's life.

Picture your ability to work and play, your level of endurance, as the holding capacity of a dam. The current holding capacity may not be very high, limited by lack of exercise, poor diet, stress at work, smoking or other factors. A slight

increase in any of those factors – any extra stress – could cause your dam to burst. By following the Active Living program outlined in this booklet, you increase not only the holding capacity of your dam but its strength and flexibility.

It is this reserve of energy that allows us, even at the end of a busy day, to do the things we most enjoy – whether it is playing our favourite sport, going dancing or enjoying time with our children. By being truly fit and living actively, we can enjoy a tremendous vitality and zest for living.



THE BENEFITS OF AN ACTIVE FIT LIFESTYLE

Weight Control

It doesn't take many extra calories to add up to extra pounds. Active Living encourages not only being physically fit but following a healthy diet. Good nutrition and regular physical activity go hand in hand in achieving weight control and fitness.

Nutrition

To make your fitness routine more effective, we suggest you round out your exercise routine with a proper diet. The foods you eat are as important as the exercises or activities you pursue. But dieting alone is not enough. On its own, it's quite a slow technique for losing weight and getting in shape. By increasing your activity, you can increase the rate at which you burn food while dieting.

Fitness includes both a healthy diet and regular exercise as the best combination for an active, healthy body. For more information about healthy eating for Active Living, contact the Ontario Ministry of Health Information Centre. Their number can be found in the blue pages of the phone book.

Heart Disease

Daily activity may lower blood fat levels and cholesterol.

It also reduces blood pressure.

All of these benefits play a role in preventing cardiovascular disease.

Muscle and Bone Strength

Regular physical exercise strengthens bones and muscles. Besides relieving such problems as lower back pain and osteoporosis (weak bones), physical activity helps stimulate blood flow and maintain body strength and flexibility.

Stress Reduction

At first, exercise may seem to be just one more stress for the body. Continuing to exercise, however, enhances the body's ability to cope with stress. Your heart rate, for example, will not rise so rapidly.

Well-being

Everyone is aware of the afterglow, the feeling of relaxation, that follows any exercise, from a brisk walk or a swim to a game of golf or jogging. It is believed certain chemicals are released into the body through physical activity which account for this sensation. And the feeling of accomplishment and the knowledge of being fit contribute to a healthy, active life.

BEFORE YOU BEGIN

It is important to check your physical condition before beginning any exercise program. Ask yourself the following questions:

- 1. Do you often feel faint or have spells of severe dizziness?**
- 2. Do you have pains in your heart and chest?**
- 3. Has your doctor ever said you have heart trouble?**
- 4. Has your doctor ever said your blood pressure was too high?**
- 5. Has your doctor ever said you have a bone or joint problem such as arthritis that has been, or could be, made worse by exercise?**
- 6. Is there any other physical reason you should not follow an activity program, even though you may want to?**
- 7. Are you over 65 and not used to vigorous exercise?**

If you have answered yes to any of these questions, you should have a complete physical examination and receive your doctor's approval before beginning an exercise program.

If you have answered no to all of the questions, read on and join in. It's a good idea to take an exercise test first, which will measure your fitness level and help determine how much exercise you can safely undertake.

You may want to have your heart rate monitored during this test in order to pinpoint when you are working hard enough to increase your heart strength. Note how you feel while exercising at this level. Listen to your breathing. Try to achieve the same sensation for at least five minutes the next time you start a physical activity.



BASIC RULES FOR EVERYONE

Certain general rules apply to everyone who wants to be more fit and embrace Active Living.



1. Begin slowly. It's best to take your time. Sudden bursts of exercise at too vigorous a level can result in ankle injuries, sore joints, aching muscles — and instant discouragement.

2. Be capable of talking while exercising. If you can't talk, you're overdoing it. When exercising alone, try counting, humming your favourite tune or reciting poetry.

3. Watch your breathing. If you're making a loud wheezing sound, you're exercising too hard. Being active for a period every day is a good habit, but people shouldn't be able to hear you gasping ten feet away.

4. Get the right footwear. The shoe should match the sport. Flat heels provide the best balance for court sports; joggers need a well-cushioned shoe. For basketball, you may want a boot-type style.

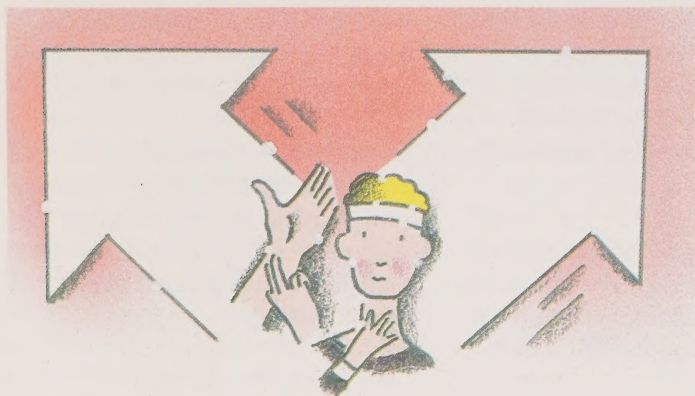
5. Keep an eye on the weather. You should exercise all year-round, but use common sense. In summer, for example, avoid the

heat of the noon sun. Drink lots of water before and during warm weather activities.

6. Compete with yourself. Each of us inherits a certain amount of athletic ability — some more than others. You may want to begin exercising alone in order to avoid comparisons. If you do decide to exercise with a companion, look for someone whose fitness level matches your own.



TWO ROUTINES FOR PHYSICAL ACTIVITY



It's important to choose the physical activity that best matches your age, ability and interests. Here are two methods to assist you in establishing a regular program of physical activity. Both methods are designed to help you achieve the healthy benefits of Active Living. One is a moderate routine, especially helpful for beginners; the other is a more vigorous workout.

Everyone should begin by following the Gentle Routine for at least six weeks. Depending on your age and the activities you enjoy, you may want to stay with this one forever, or you may wish to move to the Maximum Routine after the initial six weeks.

Whichever exercise routine you follow, always monitor your heart rate. It will indicate how your body is responding to exercise so you will know when to slow down, when to speed up, and when your rate of exercise is just right.

To measure your exercise heart rate, jog easily on the spot for a couple of minutes or climb some stairs. Then feel along the thumb side of your wrist or press lightly against the side of your neck with two fingers (see diagram). Count the number of beats in ten seconds and multiply by six. This is your exercise heart rate. It is important to count as soon as you stop exercising in order to have an accurate reading.

THE GENTLE ROUTINE

This method should be followed for at least six weeks. It is designed to increase your endurance. To start, plan to be active for at least five minutes daily. As a final goal, work towards an hour or two.

Pick an activity you enjoy that works your heart rate up to the range shown on the chart. Your rate and depth of breathing will increase. The Gentle

Routine can be as effective as the Maximum Routine in reducing moderately high blood pressure.

Gentle Routine activities include: brisk walking, gardening, swimming, slow jogging, cycling, dancing, snowshoeing, mild doubles tennis or badminton, slow cross-country or downhill skiing.

EXERCISE HEART RATE AND BREATHING FOR GENTLE ROUTINE

AGE	20-30	31-40	41-50	51-60
Lower limit	110 beats/minute	110 beats/minute	96 beats/minute	90 beats/minute
Upper limit	150 beats/minute	138 beats/minute	126 beats/minute	114 beats/minute
# of beats in 10 secs.	approx 19 to 25	approx 18 to 23	approx 16 to 21	approx 15 to 19

TALK TEST

Lower limit	Easy to carry on a conversation
Upper limit	Capable of carrying on a conversation

BREATHING SOUNDS

Lower limit	Can just hear your breathing
Upper limit	Can hear your breathing readily

THE MAXIMUM ROUTINE

This is a more vigorous workout. It will also improve your endurance but it increases your maximum oxygen intake. You should start with at least five minutes daily and work to a goal of thirty minutes. This routine should only be undertaken after at least six weeks of the Gentle Routine. Maximum Routine activities include: jogging, squash, running, hockey, singles tennis and badminton, vigorous curling, skiing, judo and hiking. The guide to whether you are exercising properly

is the combination of heart rate and voice. Your heart rate should be within the range for your age and you should always be able to talk while you are exercising.

Five minutes of activity daily is the minimum required if you want to increase your endurance. The ideal would be considerably more. What is most important is to do what you can when you have time available.

EXERCISE HEART RATE AND BREATHING FOR MAXIMUM ROUTINE

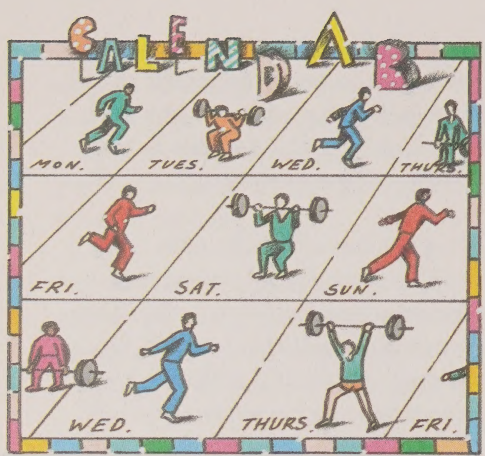
AGE	20-30	31-40	41-50	51-60
Lower limit	144 beats/minute	132 beats/minute	120 beats/minute	108 beats/minute
Upper limit	174 beats/minute	162 beats/minute	150 beats/minute	138 beats/minute
# of beats in 10 secs.	approx 24 to 29	approx 22 to 27	approx 20 to 25	approx 18 to 23

TALK TEST

Lower limit	Capable of carrying on a conversation
Upper limit	"Just" capable of carrying on a conversation

BREATHING SOUNDS

Lower limit	Can hear your breathing
Upper limit	Heavy breathing but no wheezing



It is wise to alternate your activities, especially in the Maximum Routine. Be vigorous one day and moderate to light the next. You may wish to perform one hour of activity from the Gentle Routine four days a week and a half-hour from the Maximum Routine the other three. The exercise period can be broken up and done at different times of the day. Adapt your program to your time table.

For best results, warm up for several minutes before your exercise period. Walk or jog and do a few stretching exercises. For example, with heels on the floor and chest against the wall, slide your feet back until you feel tightness in the backs of your legs. Hold this position for 15 seconds before you start your program.

After exercising, take a few minutes to cool down. Walk around for two or three minutes and repeat stretching and flexibility exercises, rather than sitting or standing still. A shower may make you feel even better after that, but you should be careful with hot baths or hot tubs. The warm water may increase your blood flow even more and make you feel faint.



FIT AT EVERY AGE

The general principles for fitness apply to everyone but individual exercise programs will vary, depending upon your condition and age. Here are suggestions for activities and programs appropriate for different age groups.

Children

Most young children are lively, eager and ready for action. They benefit from physical activity at any age, especially if it is presented as fulfilling and rewarding play.

Children need to exercise for their own sake as well as for the future. Waiting until "we are older" makes many things that much more difficult to learn. Exercise skills and habits learned as children are more likely to be carried into adulthood.

Very young children need short physical activity periods with frequent short breaks. They love to explore and should be encouraged to do so safely. Simple activities such as running, rolling, climbing, and playing with a ball provide them with important exercise lessons.

Older children enjoy both group or team activities as well as individual play. Whatever the activity, it is important for the child to spend enough time to acquire basic skills, so be sure to encourage and motivate them.

We reach our endurance fitness peak at the age of 11. Children of this age can and should be involved in a wide range of activities, including swimming, soccer, running, cycling, skating, skiing, throwing, catching and team sports.

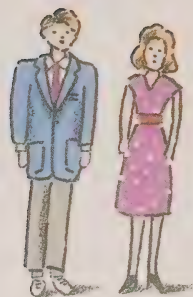


Adolescents

Throughout the teen years, cardio-respiratory endurance may already be decreasing. Young people should be encouraged to participate in large muscle activities (using the legs) on a regular basis. Many adults have minimal upper body strength and it is wise to encourage both children and adolescents to maintain upper body fitness through gymnastics or track and field work.

Good nutrition is crucial at this age. Adolescents need a variety of foods – in particular, calcium sources such as milk and cheese to ensure adequate development of bones.

For young people reaching adulthood, a goal might be to maintain the fitness level you had at age 11. Regular physical activity as well as weight maintenance are important. Activities such as racket games, swimming and skiing may be tried or improved.



Adults

Adults may follow the Gentle and Maximum Routines. You may want to begin with a slow jogging program, increasing the pace until you maintain your exercise heart rate within the limits of the Gentle Routine for 15 minutes a day.

After six weeks, if you want to try the Maximum Routine, gradually increase your jogging pace until your heart rate is within the Maximum Routine limits. Remember to alternate your activities.

If you are between 30 and 50, you may want to alternate a minute of jogging with a minute of walking for 15 minutes. After several weeks, the intervals may be increased to two minutes until you are able to complete 30 minutes of alternate walking and jogging.

Older adults can begin by simply walking for up to an hour a day. This can be broken into shorter periods and can often be accomplished by a walk to the store or to the bus stop. Gardening (which includes digging, standing, walking, bending, pulling and pushing) is another good choice.

You may want to work up to a Maximum Routine program although anyone over 70 should check with a doctor before undertaking a new physical activity. What is most important at this age is to be as active as you can comfortably be. Remember the important guidelines of being able to talk and hear your breathing during your activity.



GAMES...AND OTHER ACTIVITIES



Every activity you pursue will contribute to your fitness level. There's no need to push yourself beyond your capacity.

Your personal needs and preferences will help you choose what you would like to do. Some people enjoy exercising alone, others choose team sports or competitive games for the social aspects.

Walking, Hiking or Slow Jogging

These are the simplest and most convenient exercises. They benefit your joints, blood pressure and, if done with enough vigour, your heart strength. It can also be fun and

educational. You can explore local scenic routes, discover parks and playgrounds, inspect historic sites, or take a camera along.

Cycling

Besides providing exercise, cycling is also a cheap and environmentally sound method of transportation. It is particularly useful for the leg muscles and can, if labour-saving gears are not used too extensively, increase heart strength.

Tennis

A singles game is more demanding than doubles. Any form of tennis will provide healthy stress on the joints and assist their proper function.

Swimming

This is a good all-round exercise that avoids sudden shifts of weight and jarring of bones, while burning calories and increasing flexibility. Make sure your heart rate reaches the required level at least part of the time. For best results, combine swimming with other exercises.

Downhill Skiing

Choose a level of skiing that maintains the required exercise heart rate level. For those in the Maximum Routine, short turns of several minutes repeated five or six times or herringbone manoeuvres will be helpful.

Pre-skiing and in-season maintenance programs including cycling, jogging, cross-country or stretching activities are recommended.



OTHER KINDS OF FITNESS

Fitness is more than having a strong heart, respiratory muscles and legs. It also includes strength and flexibility. These exercises will increase your strength and flexibility and will help in preventing lower back pain.

Pushing

Push-ups strengthen the stomach, arms and shoulders. From the diagrams, select a push-up you can perform eight times with comfort, and then four times with a little difficulty. You can gradually move on to a more strenuous version.

Pulling

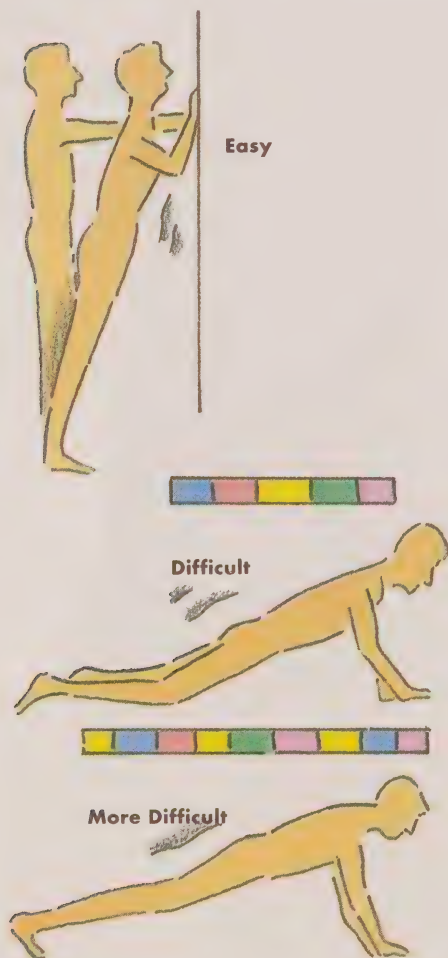
Lifting of all kinds, properly done, increases pulling strength. Begin by hanging from an exercise bar and then pulling up until you feel strain. Lower yourself back to the hanging position and repeat three times. Remember to breathe correctly. Don't hold your breath.

Stomach strength

Strong abdominal muscles not only keep the stomach flat but help prevent backache. Stomach exercises include:

1. Lie on your back on a couch or bed. Bend your knees and slowly lift your back and shoulders off the couch about six or eight inches. Return to the couch and repeat fifteen times. (Fig. A)

2. Lie on back with knees bent and feet flat on floor. Breathe normally. Tighten stomach muscles, then pull knees to chest and lower. Do not raise head. (Fig. B)



3. While sitting in an office or a car, pull in your stomach muscles and hold while breathing four times. Repeat.

Flexibility

The less we do, the less flexible we become. Activities such as gardening, swimming and housework are excellent for maintaining flexibility because they use so many muscles. Other suggestions include:

1. Bring arms up, bent at the elbows. Press them back and push your chest forward. Keep your ears behind your shoulders. (Fig. C)

2. Lie on back. Place hands on belt line. With knees bent and feet flat on floor, tilt pelvis backward so that the small of your back is pressed down to the floor. Relax. (Fig. D)

3. To stretch the back of the legs, sit on the floor with your right leg straight in front of you (left leg bent comfortably with the left foot flat on the floor). Slowly lean forward (keeping your back straight) and slide your right hand down your right leg toward your foot, keeping your knee straight, until you feel a stretch at the back of either your knee or upper leg. Hold at least 15 seconds. Do not bounce. Repeat at least 3 times. Switch legs.

4. To stretch the front of the legs, hold a desk or chair with one hand. With the other hand, grasp the opposite shin. Pull your leg up toward the buttocks, until you feel tightness, but not pain, in your thigh. Hold for 15 seconds and repeat with other leg.

5. After gardening or doing an activity involving forward bending for anytime longer than 15 minutes, give your back a rest by standing up, with hands on hips, slowly bend backward slightly until you feel a stretch. Return to upright position. Repeat 5 times, each time trying to increase your flexibility. (You should never feel pain during this movement).



Fig. A



Fig. B



Fig. C



Fig. D

CONCLUSION

Some people feel that exercise may be too strenuous for them and is meant only for athletes. This couldn't be farther from the truth. The underlying principle of Active Living is that health and well-being are within everyone's grasp. We can all create positive change in our lives with regular physical activity that matches our abilities and interests.

Fitness activity is something all of us can include into our daily schedule. It's not costly. It makes us feel better and it provides social and emotional benefits that enhance our entire life. We hope this booklet will help you realize your potential for an active, healthy life.

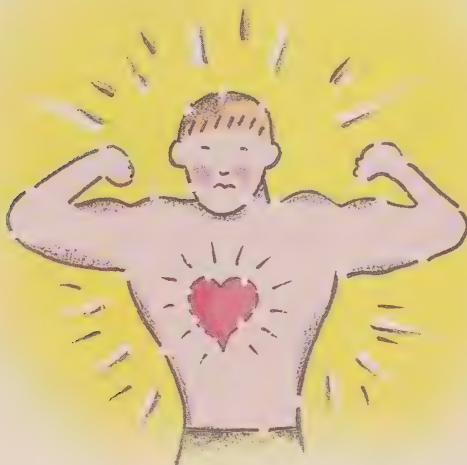
*Published by the
Ministry of Tourism and Recreation
Printed by the Queen's Printer
for Ontario
Province of Ontario
Toronto, Canada
1991 Government of Ontario*

ISBN 0-7729-8120-5

D-360/90 03/91 20,000



*The Ministry of Tourism and Recreation
acknowledges the assistance of Dr.
Robert Goode, School of Physical and
Health Education, University of Toronto,
in the development of this publication.*



CONCLUSION

Certaines personnes pensent que, pour elles, faire de l'exercice est trop difficile et que ce genre d'activité est réservée aux athlètes. Cela est loin d'être vrai. Le principe sous-jacent d'une vie active est que la santé et le bien-être sont à la portée de tous. Nous pouvons tous améliorer notre vie en pratiquant régulièrement une activité physique qui correspond à nos capacités et à nos intérêts.

Nous pouvons tous intégrer l'activité physique dans notre horaire quotidien. Ça ne coûte pas cher et vous vous sentirez mieux. Ses bienfaits sociaux et émotionnels amélioreront aussi notre vie toute entière. Nous espérons que le présent guide vous aidera à donner toute votre mesure pour mener une vie active et saine.



Ministère du Tourisme et des Loisirs
Imprimé par l'imprimeur de la Reine
pour l'Ontario
Province de l'Ontario
Toronto, Canada
1991 Gouvernement de l'Ontario
ISBN 0-7729-8120-5

D-360/90 03/91 20 000

Le ministère du Tourisme et des Loisirs
tient à remercier le Dr Robert Goode de
l'école d'éducation physique et de santé
de l'Université de Toronto pour son aide
à la création de la présente publication.



ensuite, ramenez-les encore une fois vers le bas. Ne soulevez pas la tête.

3. Lorsque vous êtes assis au bureau ou dans votre auto, tendez vos muscles abdominaux et maintenez cette tension pendant que vous respirez quatre fois. Répétez l'exercice.

Souplesse

Plus on est inactif, plus on perd de la souplesse. Des activités telles que le jardinage, la natation et les travaux ménagers sont parfaites pour conserver la souplesse parce qu'elles permettent de travailler bon nombre de muscles. Voici d'autres suggestions d'exercices.

1. Levez vos bras, pliez les coudes, exercez une pression vers l'arrière et poussez votre poitrine vers l'avant. Gardez toujours votre cou droit par rapport aux épaules.

2. Étendez-vous sur le dos et placez vos mains au niveau de la ceinture. Tout en ayant les genoux fléchis et les pieds à plat au sol, inclinez le bassin vers l'arrière de manière à presser votre dos au sol. Relaxe

3. Pour étirer les muscles de la partie arrière des jambes, asseyez-vous au sol en plaçant, droit devant vous, votre jambe droite (la jambe gauche pliée confortablement et le pied gauche à plat au sol). Inclinez-vous légèrement vers l'avant (en

gardant le dos droit) et glissez votre main droite le long de votre jambe droite en direction de votre pied en gardant votre genou droit, et ce jusqu'à sentir un étirement à l'arrière du genou ou de la cuisse. Maintenez cette tension pendant au moins 15 secondes. Ne donnez pas de secousses. Répétez l'exercice au moins trois fois. Changez de jambe.

4. Pour étirer les muscles de la partie avant des jambes, appuyez une main sur un bureau ou une chaise, avec l'autre main, saisissez la jambe opposée au niveau du tibia. Tirez votre jambe vers les muscles fessiers jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans votre cuisse, mais sans douleur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

5. Après avoir fait du jardinage ou une activité exigeant que vous vous penchiez en avant pendant plus de 15 minutes, reposez votre dos en vous tenant debout, avec les mains sur les hanches et en inclinant le corps légèrement vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez une tension. Revenez à la position droite. Répétez l'exercice cinq fois en essayant, chaque fois, d'augmenter votre souplesse. (Vous ne devriez jamais ressentir une douleur pendant que vous exécutez ce mouvement).

Tractions (à la barre)

Tous les genres de traction, lorsqu'ils sont bien exécutés, permettent d'augmenter la force de traction. Commencez par vous suspendre à une barre d'exercice, ensuite, tirez-vous vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez une forte tension musculaire. Revenez alors à votre position initiale, c'est-à-dire suspendu, et répétez l'exercice trois fois. Rappelez-vous de respirer correctement, ne retenez pas votre souffle.

Force des muscles abdominaux

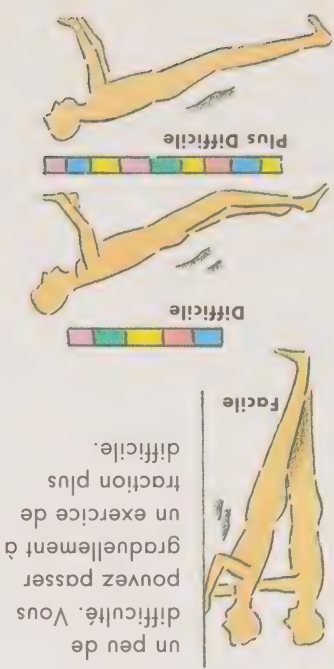
Des muscles abdominaux forts permettent non seulement de conserver un ventre plat, mais aident également à prévenir le mal de dos. Voici quelques exercices pour les muscles abdominaux :

1. Étendez-vous sur le dos, sur un sofa ou un lit. Fléchissez les genoux et, lentement, soulevez le dos et les épaules à environ 6 ou 8 pouces du sofa. Ramenez votre dos sur le sofa et répétez l'exercice 15 fois.
2. Étendez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat au sol. Respirez normalement, tendez les muscles abdominaux, ramenez les genoux sur votre poitrine, et

Pour être en forme, il faut avoir non seulement des jambes fortes, et des muscles respiratoires et un cœur forts, mais aussi de la force et de la souplesse. Les exercices suivants vous permettront d'augmenter votre force et votre souplesse, et vous aideront à prévenir des douleurs dans le bas du dos.

Pompes (tractions)

Les pompes ou tractions renforcent les muscles de l'abdomen, des bras et des épaules. À partir des diagrammes, choisissez une pompe ou traction que vous pouvez faire huit fois sans difficulté et puis quatre fois avec un peu de difficulté. Vous pouvez passer graduellement à un exercice de traction plus difficile.



Natation

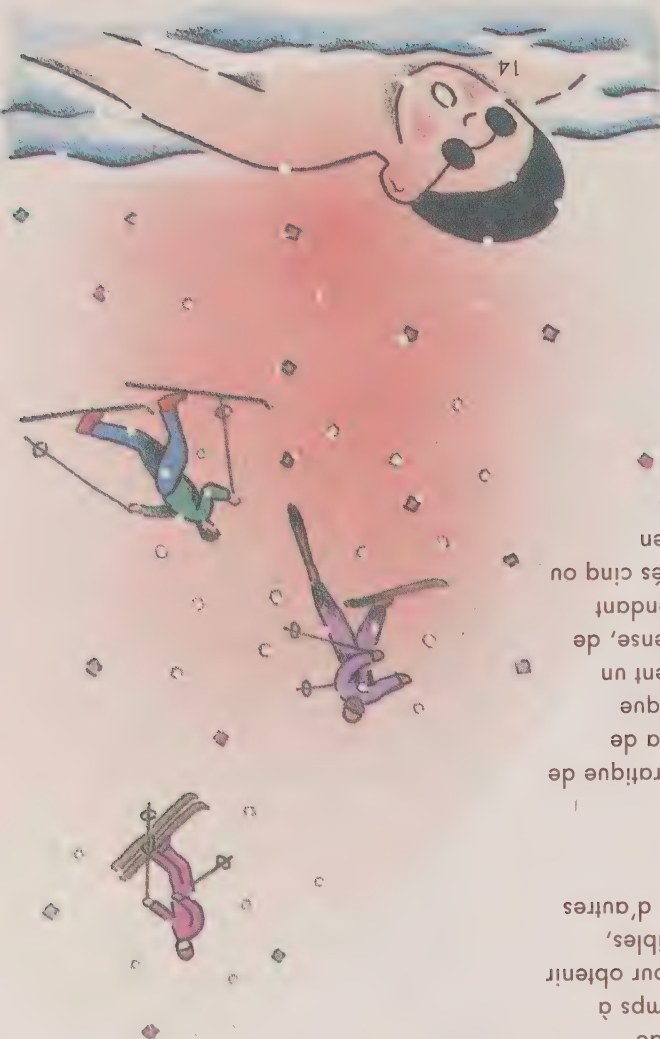
La natation est un excellent exercice pour tout le corps qui n'entraîne pas des transferts soudains de poids et des chocs violents sur les os, mais permet de brûler des calories et d'augmenter la souplesse. Assurez-

vous que votre rythme cardiaque atteigne le nombre requis de pulsations, du moins de temps à autre, durant l'exercice. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, combinez la natation avec d'autres exercices.

Ski alpin

Choisissez un niveau de pratique de ski alpin qui vous permettra de maintenir le rythme cardiaque requis. Pour ceux qui suivent un programme d'exercice intense, de courts virages effectués pendant plusieurs minutes, et répétés cinq ou six fois, ou des exercices en ciseaux, s'avèreront utiles.

Il est recommandé de suivre un programme de conditionnement physique avant la saison de ski, y compris le cyclisme, le jogging, le ski de fond et les exercices d'éirement.





Chaque activité que vous pratiquez vous aidera à améliorer votre condition physique. Il est inutile d'essayer d'aller au-delà de votre capacité.

Vos préférences et vos besoins personnels vous aideront à choisir les activités que vous aimerez pratiquer. Certaines personnes aiment faire de l'exercice seules, d'autres choisissent des sports d'équipe ou des jeux compétitifs pour les aspects sociaux que ceux-ci représentent.

La marche, la randonnée pédestre ou le jogging lent

Ces exercices sont les plus simples et les plus convenables. Ils sont bons pour vos articulations, votre tension artérielle et, s'ils sont pratiqués avec suffisamment de vigueur, pour votre résistance cardiaque. Ils peuvent aussi être amusants et éducatifs.

Cyclisme

En plus de constituer un excellent moyen de faire de l'exercice, le vélo est un moyen de transport qui est à la fois peu coûteux et écologique. Ce type d'exercice est particulièrement bon pour les muscles des jambes et peut augmenter la résistance cardiaque, si l'on pédale à son rythme.

Tennis

Le jeu en simple est plus exigeant que le jeu en double. Toute forme de tennis entraînera une tension bienfaisante sur les articulations et contribuera à leur bon fonctionnement.

en mesure de compléter 30 minutes
de jogging et de marche en
alternance.

Les personnes âgées peuvent
commencer simplement en marchant
pendant une heure par jour tout au
plus. Vous pouvez diviser cette
heure en des périodes plus courtes
et faire l'exercice en vous rendant
au magasin ou à l'arrêt d'autobus.
Le jardinage (qui comprend les
actions suivantes: creuser, se lever,
marcher, se pencher, tirer et pousser)
constitue un autre excellent choix.

Vous souhaitez peut-être
progresser jusqu'au niveau
d'exercice intense, mais toute
personne de plus de 70 ans
devrait consulter un médecin avant
d'entreprendre une nouvelle activité
physique. Le plus important à cet
âge est d'être actif tout en vous
sentant confortable. N'oubliez
pas qu'il faut être capable
de parler et d'entendre sa
respiration pendant l'activité.



Adolescents

Pendant l'adolescence, l'endurance cardio-respiratoire peut déjà commencer à diminuer. On devrait inciter les jeunes personnes à participer à des activités mettant à l'épreuve les muscles longs (utilisant les jambes), de façon régulière. Bon nombre d'adultes ont peu de force dans la partie supérieure de leur corps. Il est donc sage d'encourager les enfants et les adolescents à maintenir la partie supérieure de leur corps en bonne forme en faisant de la gymnastique ou de l'athlétisme.

Une bonne alimentation est essentielle à cet âge. Les adolescents ont besoin de divers aliments, particulièrement, des aliments riches en calcium, tels que le lait et le fromage, afin d'assurer le bon développement des os.

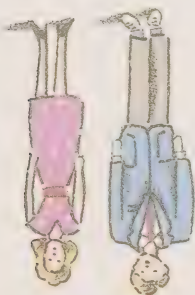
Les jeunes personnes qui arrivent à l'âge adulte pourraient se fixer comme objectif de maintenir le niveau de condition physique qu'elles avaient à 17 ans. Il est important de faire de l'exercice régulièrement ainsi que de maintenir son poids. Des activités telles que les jeux de raquette, la natation et le ski, peuvent être mises à l'essai ou encore améliorées.

Adultes

Les adultes peuvent faire de l'exercice modéré ou intense. Vous pouvez commencer avec un programme de jogging lent pendant 15 minutes par jour, en augmentant la cadence jusqu'à ce que vous puissiez maintenir votre rythme cardiaque dans les limites indiquées dans le tableau d'exercices modérés.

Après six semaines, si vous désirez essayer les exercices intenses, vous pouvez augmenter graduellement votre cadence de jogging jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit dans les limites indiquées pour les exercices intenses. N'oubliez pas d'alterner vos activités.

Si vous avez entre 30 et 50 ans, vous voudrez peut-être alterner une minute de jogging et une minute de marche, et ce pendant 15 minutes. Après plusieurs semaines, on peut augmenter les intervalles à deux minutes jusqu'à ce que vous soyez



Les principes généraux du conditionnement physique s'appliquent à tous, mais les programmes d'exercices varieront d'une personne à l'autre, selon leur condition physique et leur âge. Voici des suggestions d'activités et de programmes appropriés à différents groupes d'âge.

Enfants

La plupart des jeunes enfants sont pleins d'entrain, enthousiastes et prêts à jouer. Ils tirent profit de l'activité physique à tout âge, surtout si elle est présentée comme un jeu dans lequel l'enfant peut se sentir satisfait et récompensé.

Les enfants ont besoin de faire de l'exercice pour leur propre bien et aussi pour l'avenir. Attendre d'être «plus vieux», rend les choses beaucoup plus difficiles, surtout au niveau de l'apprentissage. Ceux qui apprennent à faire de l'exercice régulièrement quand ils sont enfants sont plus susceptibles de le continuer à l'âge adulte.

Les enfants en bas âge ont besoin de participer à de courtes séances d'activité physique accompagnées de pauses courtes et fréquentes. Ils adorent explorer et on devrait les encourager à le faire de façon sécuritaire. Les activités simples,

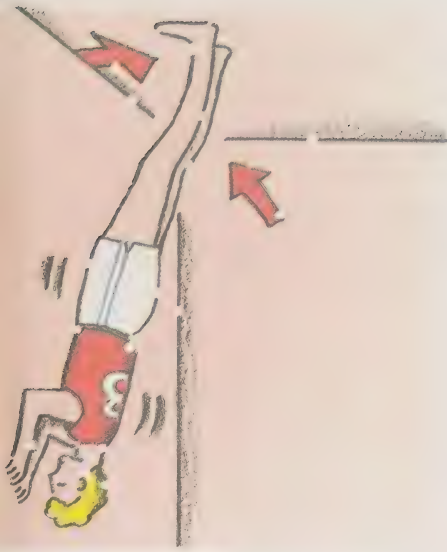


ballon, et les sports d'équipe.

gamme d'activités, y compris la natation, le soccer, la course, le cyclisme, le patinage, le ski, ou lancer et attraper une balle ou un maximal d'endurance à l'âge de 11 ans. Les enfants de cet âge peuvent, et devraient, participer à toute une

Nous atteignons notre niveau de base, alors assurez-vous de les encourager et de les motiver. Les enfants plus âgés aiment autant les activités d'équipe ou de groupe que les jeux individuels. Quelle que soit l'activité, il est important pour l'enfant d'y consacrer suffisamment de temps pour acquérir les habiletés de base, alors assurez-vous de les encourager et de les motiver.

telles que courir, rouler, grimper et jouer avec un ballon, leur fournissent des leçons d'exercices importantes.

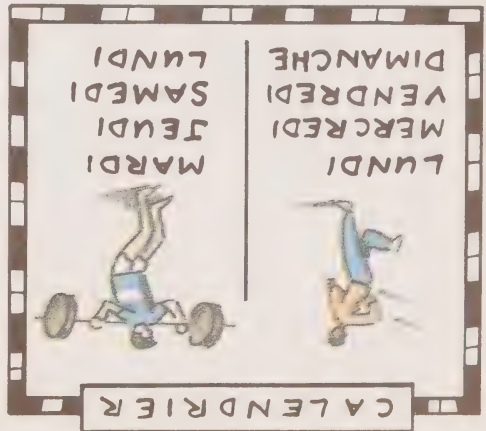


les talons au sol et la poitrine contre le mur, éloignez vos pieds du mur jusqu'à ce que vous sentiez une tension à l'arrière des jambes. Maintenez cette position pendant quinze secondes avant de commencer votre programme d'exercices.

Après avoir fait vos exercices, prenez quelques minutes pour vous détendre, marchez lentement pendant deux ou trois minutes et répétez les exercices d'éirement et de souplesse, plutôt que de vous asseoir ou de rester debout. Une douche peut vous faire du bien après ce genre d'exercices; cependant, vous devez faire attention aux bains ou aux bains tourbillon chauds. L'eau chaude peut augmenter davantage votre circulation, de sorte que vous vous sentirez faible.

Il est sage d'alterner vos activités, surtout si vous suivez la méthode intense. Faites des exercices intenses une journée, et des exercices modérés à légers le jour suivant. Si vous voulez, vous pouvez faire une heure d'exercices modérés quatre jours par semaine et une demi-heure d'exercices intenses pendant les trois autres jours. La séance d'exercice peut être divisée et faite à différents moments de la journée. Bref, adaptez votre programme à votre horaire.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, faites un échauffement pendant quelques minutes avant de passer à l'exercice. Marchez ou faites du jogging sur place et quelques exercices d'éirement. Par exemple,



Cette méthode est plus intense. En plus d'améliorer votre endurance, elle augmentera votre consommation maximale d'oxygène. Vous devriez commencer par au moins cinq minutes d'exercice quotidien et progresser jusqu'à un objectif de 30 minutes. Il ne faut suivre cette méthode qu'après avoir fait l'exercice modéré pendant au moins six semaines. L'exercice intense comprend les activités suivantes : le jogging, le squash, la course, le hockey, le badminton et le tennis en simple, le curling (vigoureux), le ski,

le judo et la randonnée pédestre. Votre rythme cardiaque et votre voix indiquent si l'intensité de l'exercice que vous faites est appropriée. Votre rythme cardiaque devrait se situer au niveau établi selon votre âge et vous devriez toujours être en mesure de parler pendant que vous faites de l'exercice.

Pour accroître l'endurance, il faut faire au moins cinq minutes d'exercice par jour. L'idéal serait de faire beaucoup plus, mais le plus important est de faire ce que vous

LE RYTHME CARDIAQUE CIBLE ET LA RESPIRATION: EXERCICE INTENSE

ÂGE		Limite la plus faible		Limite la plus élevée		Nombre de pulsations en 10 secondes	
20 à 30	31 à 40	144 pulsa- tions/minute	132 pulsa- tions/minute	174 pulsa- tions/minute	162 pulsa- tions/minute	Environ 24 à 29	Environ 22 à 27
41 à 50	51 à 60	120 pulsa- tions/minute	108 pulsa- tions/minute	150 pulsa- tions/minute	138 pulsa- tions/minute	Environ 20 à 25	Environ 18 à 23

CAPACITÉ DE PARLER

Limite la plus faible	Capable d'entretenir une conversation
Limite la plus élevée	«Tout juste » capable d'entretenir une conversation

SONS DE RESPIRATION

Limite la plus faible	Respiration s'entend
Limite la plus élevée	Respiration forte mais aucun sifflement

L'EXERCICE MODÉRÉ

Il faudra suivre cette méthode, conçue pour accroître l'endurance, pendant au moins six semaines. Pour commencer, vous devriez faire de l'exercice pendant au moins cinq minutes tous les jours, et progresser jusqu'à environ une heure ou deux. Choisissez une activité que vous aimez et qui fait monter votre rythme cardiaque jusqu'au point indiqué dans le tableau ci-dessous. Vous respirerez plus fort. L'exercice modéré peut aider à réduire la tension artérielle moyennement élevée autant que l'exercice intense. L'exercice modéré comprend les activités suivantes : la marche rapide, le jardinage, la natation, le jogging lent, le cyclisme, la danse, la raquette, le badminton ou le tennis modéré en double, le ski alpin ou le ski de fond modéré.

LE RYTHME CARDIAQUE CIBLE ET LA RESPIRATION: EXERCICE MODÉRÉ

ÂGE	Limite la plus faible	Limite la plus élevée	Nombre de pulsations en 10 secondes
20 à 30	110 pulsa- tions/minute	150 pulsa- tions/minute	Environ 19 à 25
31 à 40	110 pulsa- tions/minute	138 pulsa- tions/minute	Environ 18 à 23
41 à 50	96 pulsa- tions/minute	126 pulsa- tions/minute	Environ 16 à 21
51 à 60	90 pulsa- tions/minute	114 pulsa- tions/minute	Environ 15 à 19

CAPACITÉ DE PARLER

Limite la plus faible
Peut facilement entretenir une conversation

Limite la plus élevée
Capable d'entretenir une conversation

SONS DE RESPIRATION

Limite la plus faible
Respiration s'entend à peine

Limite la plus élevée
Respiration s'entend clairement



Il est important de choisir l'activité physique qui correspond le mieux à votre âge, à votre capacité et à vos intérêts. Les deux méthodes proposées ici vous aideront à établir un programme régulier d'activité physique. Elles ont été conçues pour vous aider à devenir plus actif et améliorer votre santé. La première méthode comprend des exercices modérés, qui sont particulièrement utiles pour les débutants; la deuxième est plus intense.

Tout le monde devrait d'abord suivre la première méthode pendant au moins six semaines. Selon votre âge et les activités que vous préférez, vous pourriez peut-être décider d'utiliser toujours cette méthode, ou encore passer à la méthode plus intense après les six premières semaines.

Quel que soit votre choix, vous devez toujours surveiller votre rythme cardiaque. Il vous indiquera comment votre organisme réagit à l'exercice, de sorte que vous saurez quand il faut ralentir, quand accélérer la cadence et quelle intensité vous convient.

Afin d'établir votre rythme cardiaque pendant les séances d'exercice, faites du jogging sur place, à un rythme modéré, pendant quelques minutes, ou montez quelques escaliers. Puis, avec deux doigts, prenez le pouls sur votre poignet du côté du pouce, ou pressez légèrement contre le côté de votre cou (voir diagramme). Comptez le nombre de pulsations en dix secondes et multipliez par six. Ce total constitue votre rythme cardiaque cible. Il est important de compter dès que vous arrêtez votre exercice, afin d'obtenir une indication précise.

Il y a certaines règles générales qui s'appliquent à quiconque désire améliorer sa condition physique et mener une vie active.

1. Commencez lentement. La meilleure chose à faire, c'est de prendre son temps. Des élans soudains d'exercice trop intense peuvent entraîner des blessures aux chevilles, des malaises aux articulations, des douleurs musculaires et un découragement immédiat.

2. Être capable de parler tout en faisant de l'exercice. Si vous ne pouvez pas parler en faisant de l'exercice, vous en faites trop. Lorsque vous faites de l'exercice seul, essayez de compter, de fredonner votre air favori ou de réciter un poème.

3. Surveillez votre respiration. Si vous faites du bruit en respirant, un sifflement par exemple, vous vous efforcez trop. Faire de l'exercice tous les jours est une bonne habitude; cependant, les personnes situées à dix pieds de vous ne devraient pas pouvoir vous entendre haleter.

4. Procurez-vous les bonnes chaussures. Choisissez les chaussures en fonction du sport. Les

chaussures à talon plat offrent le meilleur équilibre pour les sports pratiqués sur terrain. Pour le jogging il faut des chaussures bien cousues. Pour le basket-ball, une chaussure du genre bottine serait tout indiqué.



5. Surveillez le temps. Vous devriez faire de l'exercice pendant toute l'année, mais faites preuve de bon sens. En été, par exemple, évitez la chaleur du soleil de midi et buvez beaucoup d'eau avant, et pendant, les activités.

6. Concourez avec vous-même. Chacun de nous est doté d'une certaine habileté athlétique - certains plus que d'autres. Vous souhaitez peut-être entreprendre l'exercice seul afin d'éviter toute comparaison. Si toutefois vous décidez de faire de l'exercice avec une autre personne, choisissez quelqu'un dont la condition physique correspond à la vôtre.

d'une partie de golf. S'il faut en croire les spécialistes, cette sensation se produit parce que certaines substances chimiques sont libérées dans l'organisme quand on pratique une activité physique. Et le sentiment d'avoir accompli quelque chose et de se savoir en forme contribue aussi à l'état de santé.

AVANT DE COMMENCER

Il est important d'évaluer votre état de santé avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique. Posez-vous les questions suivantes :

1. Vous sentez-vous souvent faible ou avez-vous des étourdissements sérieux pendant de brefs moments?
2. Ressentez-vous des douleurs au coeur ou à la poitrine?
3. Votre docteur vous a-t-il déjà dit que vous aviez des troubles cardiaques?
4. Votre docteur vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?
5. Votre docteur vous a-t-il déjà dit que vous aviez un problème au niveau des articulations ou des os, tel qu'un cas d'arthrite qui a été aggravé, ou pourrait l'être, en faisant de l'exercice?

6. Existe-t-il d'autres raisons physiques qui pourraient vous empêcher de suivre un programme d'activité physique, bien que vous le souhaitiez?
7. Êtes-vous une personne de plus de 65 ans qui n'est pas habituée à faire des exercices intenses?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, vous devriez passer un examen médical complet et obtenir l'approbation de votre médecin avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique.

Si vous avez répondu « non » à toutes les questions, continuez à lire et passez à l'action. Il est raisonnable de passer un test avant de commencer, afin d'évaluer votre condition physique et de déterminer le genre de programme qui vous convient le mieux.

Vous souhaitez peut-être passer le test à l'aide d'un moniteur cardiaque afin de définir avec précision le niveau d'effort qu'il faut pour augmenter votre résistance cardiaque. Notez attentivement comment vous vous sentez lorsque vous faites de l'exercice à ce niveau. Essayez d'atteindre ce même niveau pendant au moins cinq minutes la prochaine fois que vous entreprendrez une activité physique.

Contrôle du poids

Il n'est pas nécessaire d'absorber de nombreuses calories supplémentaires pour prendre du poids. Alors, il est important de mener une vie active et de manger bien, car, une bonne alimentation combinée à l'exercice vous permettront de contrôler votre poids et de vous mettre en forme.

Alimentation

Afin de rendre votre programme de conditionnement physique plus efficace, nous vous suggérons de surveiller votre alimentation. Les aliments que vous mangez sont aussi importants que les exercices ou les activités que vous faites. Cependant, le régime alimentaire à lui seul n'est pas suffisant. Car, il ne constitue qu'une technique bien lente pour perdre du poids et se mettre en forme. En devenant plus actif, vous pouvez augmenter le rythme auquel vous brûlez les calories alors que vous suivez un régime.

Pour être en forme, il faut bien manger et faire de l'exercice régulièrement. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de manger bien pour vivre bien, communiquez avec le centre d'information du ministère de la Santé de l'Ontario (le numéro de téléphone est dans les pages bleues de l'annuaire).

Maladies cardio-vasculaires

Faire de l'exercice régulièrement permet de réduire les taux de gras et de cholestérol dans le sang, ainsi que la tension artérielle. Tous ces bienfaits jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Force musculaire et osseuse

Faire de l'exercice régulièrement fortifie les os et raffermir les muscles. En plus de soulager les problèmes tels que les douleurs dans le bas du dos et l'ostéoporose (faiblesse des os), l'activité physique aide à augmenter la circulation sanguine et à conserver la souplesse et la force corporelles.

Réduction du stress

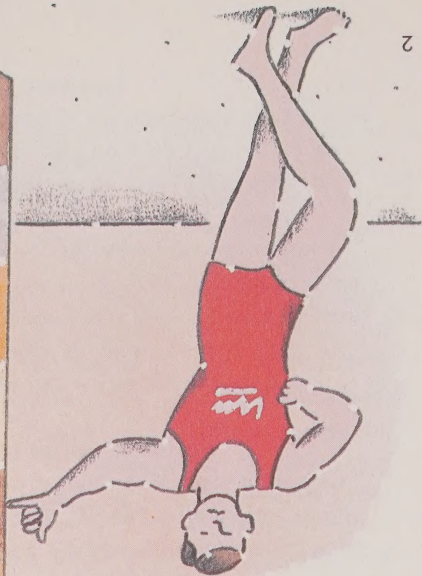
Au début, l'exercice peut sembler être seulement une tension de plus pour le corps. Cependant, plus on fait de l'exercice, plus on augmente la capacité du corps à tolérer le stress. Par exemple, votre rythme cardiaque n'augmentera pas aussi rapidement.

Bien-être

Tout le monde est au courant de la sensation agréable, du calme que l'on ressent après avoir fait de l'exercice, qu'il s'agisse d'une marche rapide, d'une séance de natation ou encore de jogging, ou

Une légère augmentation d'un de ces facteurs - la moindre addition - peut faire sauter votre barrage. En suivant le programme exposé dans le présent guide, vous augmenterez non seulement la capacité de retenue de votre barrage, mais également sa force et sa souplesse.

C'est justement cette réserve d'énergie qui nous permet, même à la fin d'une journée chargée, de faire des activités qui nous plaisent, que ce soit pratiquer notre sport favori, aller danser ou passer du temps avec nos enfants. En étant en bonne forme et en menant une vie active, nous pouvons jouir d'une étonnante vitalité et mordre dans la vie avec entraînement.



2



Une vie active comporte de nombreux avantages, nous permettant de continuer à pratiquer nos activités préférées et de pratiquer de nouvelles activités au fur et à mesure que notre condition physique s'améliore. De plus, vivre activement donne la résistance et l'énergie nécessaires pour faire face aux situations inattendues et souvent stressantes qui surviennent dans la vie de tous les jours.

Imaginez votre capacité à travailler et à jouer, votre niveau d'endurance, comme étant la capacité de retenue d'un barrage. Il est possible que votre capacité de retenue actuelle ne soit pas très élevée, qu'elle soit limitée en raison d'un manque d'exercice, d'une mauvaise alimentation, de stress au travail, du tabagisme ou autres facteurs.

QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

nombre d'autres peuvent vous aider à vous mettre en forme, à améliorer votre santé et à vous sentir plus heureux lorsqu'ils sont pratiqués correctement.

Le présent guide pratique peut vous aider à franchir un pas important vers une vie active en vous montrant comment devenir plus actif.

physiquement, sans vous blesser. Vous apprendrez comment élaborer un programme simple d'activités quotidiennes qui répondra à vos besoins, quelle que soit votre condition physique actuelle, en

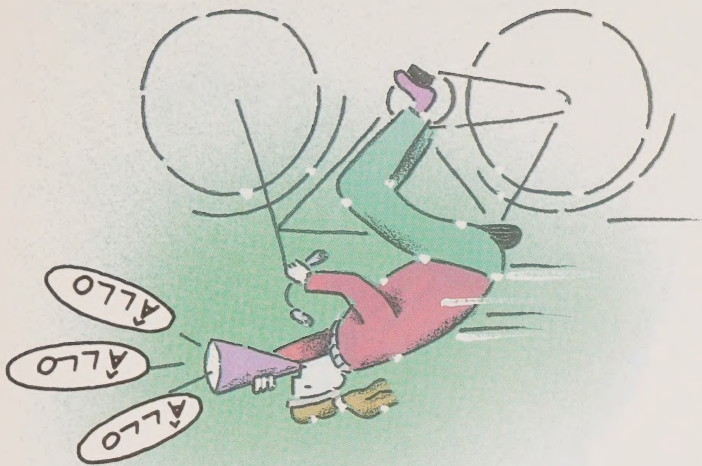
tenant compte de vos intérêts, vos désirs et vos capacités.

L'activité physique est une approche intégrée visant à améliorer votre santé, vos relations et votre vie communautaire. C'est une manière de penser et d'agir, une attitude qui peut vous donner plus d'énergie et de vitalité, et vous rendre plus sûr de vous et plus conscient de votre valeur.

Par-dessus tout, cette approche peut vous aider à rendre votre vie plus amusante!

Il s'agit d'une conception nouvelle et plus vaste du conditionnement physique. La marche, le jogging, la natation, la promenade en vélo -

toutes ces activités courantes, et bon



3 1761 11546971 0



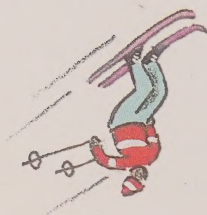
Ministère du Tourisme et des Loisirs de l'Ontario

P L A I S I R

P O U R L E



P H Y S I Q U E



L' A C T I V I T É



Ontario